



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 30. 5. 2024 |

Elisabeth Kapitánová

Exotika na talíři: Marakuja, lék i lahodné ovoce v jednom kulatém balení

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Exotika-na-taliri:-Marakuja,-lek-i-lahodne-ovoce-v-jednom-kulatem-balení__s10010x20814.html

Marakuja se svou jedinečnou chutí a vůní vpila do mysli většiny z nás. Díky své tropické vůni a kyselé svěží chuti nabízí nespočet způsobů úpravy. Dokonale se hodí do zmrzliny, džusu, salátu, dezertu a v neposlední řadě do omáčky k masu! Co o této plodině však víte?



Stejně jako všechny tropické plodiny je i markuja velmi svérázná plodina a významná léčivá rostlina. Pojdme se na ni podívat více do hloubky a sáhnout si až ke kořenům této půvabné popínavé květiny.

Odkud vedla její dlouhá cesta?

Marakuja (*Passiflora edulis*) je popínavá rostlina původem z Jižní Ameriky, především z Brazílie, Paraguaye a Argentiny. Pochází z čeledi Passifloraceae, která zahrnuje kolem 500 druhů rostlin, včetně další známé rostliny, *Passiflora incarnata*, známé jako „květ vášně“.

Její listy jsou většinou zelené s malými řapíky a její květy mají nejčastěji bílou barvu s růžovým nebo fialovým středem. Některé odrůdy se pyšní úctyhodnými rozměry a výraznými barvami od červené po žlutou. Plody marakuji jsou oválné a mají tvrdou slupku. Uvnitř se skrývá tekutá, téměř gelová dužina s velkými peckami a výraznou tropickou vůní.

Do Evropy byla přivezena během španělských expedic do Ameriky. První zmínky o ní pocházejí již z 16. století. Evropské cestovatele a průzkumníky zaujala krásou květů i vynikající chutí, rozhodli se ji proto dovést do Evropy jako vzácný exotický dar samotnému papeži Klementovi IX. Ten byl krásou této exotické



rostliny fascinován a podle květů odvodil název celé čeledi: Passifloraceae. Trochu krkolomný název v sobě skrývá dvě důležitá slova: „passio“ utrpení a „flora“ rostlinstvo, do češtiny je překládána jako **mučenka**. Tento velmi výstižný název je odvozen od křesťanské symboliky nalezené ve vzhledu květů.

- Kališní lístky jsou považovány za 10 apoštolů (bez Jidáše a Petra), kteří zůstali s Kristem během jeho utrpení.
- Korunní lístky jsou symboly trnové koruny, kterou měl Kristus na hlavě během ukřižování.
- Tyčinky představují Kristovy rány z hřebů.

- Blizny jsou symbolem hřebů použitých při ukřižování.
- Křížová struktura plodu je chápána jako symbol kříže, na kterém byl Kristus ukřižován.

Vyznáte se v jednotlivých odrůdách?

Marakuja, neboli mučenka má stovky variací. Mnoho z nich lze úspěšně pěstovat i ve Střední Evropě. Je však velmi důležitý výběr v závislosti na nadmořské výšce, složení půdy i světelných podmínkách. Mezi odrůdy vhodné k pěstování v Čechách patří třeba odrůda Victoria nebo Corulea. My se však zaměříme na jedlé odrůdy, které pěstuje česká rodinná farma Ostrovchuti na kanárském ostrově La Palma.



Granadilla - Passiflora

ligularis neboli mučenka jazyková či pruhovaná patří mezi nejsladší odrůdy. Již vzhled listů a květů je velmi odlišný od běžnějších fialových odrůd. Květy jsou velké s dlouhými pruhovanými korunními listy. Ovoce má křehkou oranžovou skořápku, která při zmáčknutí snadno praskne v ruce jako vejíčko. Uvnitř pak najdete gelový průsvitný obsah se semeny, který chutí velmi připomíná sladký a šťavnatý angrešt. Tato odrůda je ideální do ovocného salátu nebo jen tak samotná pro osvěžení a relax.

- **Odrůda Rubi** - *Passiflora edulis* je velmi vyhledávaná a chutná variace. Má pevnou fialovou slupku, jasně oranžovou dužinu a nezaměnitelné aroma. V prostředí Kanárských ostrovů plodí téměř celoročně a je ideální k ekologickému zemědělství. Pro lepší výsledky je vhodné ruční opylování květů. Plody jsou pak skutečně úctyhodných rozměrů. O této odrůdě je však třeba vědět, že má krátkou životnost a již po čtyřech letech přestane plodit a pomalu odchází. Je proto třeba už po dvou letech nasadit nové rostliny, které se snadno množí řízkováním.
- **Odrůda Amarilla** - *Passiflora edulis* f. *flavicarpa* je kyselá žlutá odrůda vyhledávaná pro přípravu dezertů a multivitaminových nápojů. Dužina má výraznou oranžovou barvu a méně vodovou strukturu než Rubi. Svou kyselostí patří mezi velmi osvěžující druhy ovoce a jednu z nejoblíbenějších variací marakuji.

Proč zařadit marakuju do jídelníčku?

Mučenka je rostliny nejen krásná, ale hlavně velmi léčivá. Své uplatnění najdou listy, slunka plodů i dužina.

- **Plody** byly tradičně používány v lidovém léčitelství **k léčbě úzkosti, nespavosti a hypertenze**. Mají totiž velmi pozitivní vliv na naši mysl, které pomáhají zrelaxovat. K tomuto účelu se doporučuje popíjet marakujový čaj ze slupek (svařit alespoň 10 min) nebo džus z dužiny. Pro své zklidňující účinky je často podávána i exotickým plazům a ptákům, když je třeba zmírnit jim stres.
- **Listy** mučenky jsou používány **k léčbě zažívacích potíží a jako přírodní antibiotikum**. Pro podpoření účinků z nich lze připravit velmi chutný čaj v kombinaci s mátou nebo meduňkou a tymiánem.

Jak vybrat marakuju aneb Krásná bez chybičky nebo škaredá a scvrklá?

Marakuja se dostává poměrně často k dostání na pultech supermarketů, tržnic a internetových obchodů. Jak si však vybrat správnou? Vždy se zajímejte o původ ovoce a způsob pěstování. Sebekrásnější kus neznamena sladký a

vynikající. Často je tomu naopak. Krásné, pravidelné kuličky bývají sklizeny velmi brzy a takové ovoce je pro vás velmi škodlivé a je radno se mu vyhnout.

- Nezralá marakuja totiž obsahuje toxiny, které se vyplaví pouze přirozeným procesem zrání na rostlině.

Správný farmář se proto řídí pravidlem, že **nejlepší ovoce je to, co spadlo na zem**. U popadaných kusů máte naprosto nejlepší stupeň zralosti, snadno však dojde pádem k oděrkám.

Marakuja má sklony k sesychání slupky, a to hned po utržení. Nejde o hnilobný proces, ale zcela přirozenou reakci většiny druhů. Pouze Granadilla zůstává kulatá a krásná i týdny po sklizení. Pro zabránění tomuto chování používá mnoho velkoproducentů chemické ošetření a plastové obaly. Je proto skutečně důležité ptát se a hledat.

- **Perfektní marakuja by měla vonět i přes slupku.** Na první pohled bude sytě zbarvená, lehce krabatá a při zatřesení musíte cítit nepatrný pohyb uvnitř. To je známka plnosti plodu.

Pokud budete mít dojem, že je ovoce duté nebo je pohybu až moc, tak je to známka špatného opylení a skutečně může mít velmi málo dužiny. **Často vás překvapí malé kusy, protože budou obsahovat sladší a výraznější dužinu než velké.**



Chuť se v nich totiž více koncentruje, to platí hlavně u odrůdy Rubi.

Jak ovoce skladovat?

Všechny tropické plodiny potřebují pro skladování **teplotu nad 8° C**. Z toho důvodu jim bude lépe v pokojové teplotě než v lednici. **Pobyt v chladu delší než jednu hodinu není vhodný, protože poškozuje vitamíny a snižuje kvalitu ovoce.**

Marakuja má poměrně dobrou trvanlivost, pokud však preferujete neošetřené ovoce, tak musíte počítat se smršťením, a vždy kontrolujte stopku. Ovoce bez stopky se rychleji kazí a v tomto bodě je nejvíce náchylné

na začátek hniloby. V případě granadilli je třeba rychlá konzumace po objevení tmavších (tmavě oranžová až hnědá) skvrn na povrchu.

Věřím, že jste teď skutečnými znalci markuji a nenecháte se nikým překvapit. Mnohé tropické plodiny mohou být lékem i jedem, když je neumíte použít. Popularita exotiky je však čím dál větší a není třeba létat tisíce kilometrů, abyste ochutnali nové a neprozkoumané. Nechte je přijít k sobě domů a vychutnejte si tropické vůně, barvy a chutě všemi smysly.

Zdroj obrázků v textu: Ostrovchuti.cz (fota odrůd), Shutterstock.com (úvodní foto)

Zdroj informací: autorský článek Elisabeth Kapitánová, farmářka z ostrovachuti.cz

[exotické ovoce jak nakupovat zdravě](#) [léčivé účinky](#) [marakuja](#) [zdravá výživa](#)

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz